

Fecha de publicación:
08/01/2027

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Cómo identificar a un perla

Tere Díaz Sendra

Las relaciones abusivas no empiezan con violencia, sino con seducción. Al principio, una pareja tóxica suele comportarse de manera atenta, protectora e incluso encantadora. En este contexto ¿cómo podemos distinguir una relación peligrosa a tiempo?

Las relaciones abusivas no empiezan con violencia, sino con seducción. Al principio, una pareja tóxica suele comportarse de manera atenta, protectora e incluso encantadora. En este contexto ¿cómo podemos distinguir una relación peligrosa a tiempo?

No todos los hombres que decepcionan, rehúyen el compromiso o tienen dificultades para relacionarse son personas abusivas, pero existen parejas que solo entienden las relaciones en base al control, la manipulación, el desprecio y la violencia. Reconocer a estos «perlas» a tiempo puede evitar años de sufrimiento, el problema es que rara vez muestran su verdadero rostro desde el principio. La mayoría de personas tóxicas inicia la relación con una sonrisa encantadora, atención afectuosa e interés que parece genuino. Pero de manera lenta y sutil aparecen las críticas constantes, los celos disfrazados de amor, el aislamiento, la culpabilización, las mentiras, el chantaje emocional o la desvalorización constante, hasta que la otra persona acaba normalizando conductas opresivas e insegura de su propio valor.

En *Cómo identificar a un perla*, la psicoterapeuta Tere Díaz Sendra explica cómo funcionan estas dinámicas tóxicas y qué señales permiten detectarlas desde el principio de la relación. A través de un análisis de los distintos perfiles de hombres conflictivos, abusivos y manipuladores, desmonta los mitos del amor romántico que favorecen la dependencia emocional y muestra por qué resulta tan difícil abandonar estas relaciones abusivas. Pero este no es solo un libro para identificar y evitar amenazas, también es una guía para recuperar la autoestima, establecer límites, reconstruir la confianza y aprender a construir relaciones basadas en el respeto, la libertad y el buen trato. Porque conocer las señales de alarma puede marcar la diferencia entre una relación que nos hace crecer y otra que termina destruyéndonos.

Tere Díaz Sendra

Es una reconocida pedagoga, terapeuta familiar y promotora del desarrollo humano grupal que participa en distintos medios radiofónicos, televisivos y editoriales. Experta en clínica psicodinámica, terapia individual sistemática, de pareja, narrativa y en violencia intrafamiliar, es socia fundadora de Psicoterapia La Montaña y creadora de cursos online en su plataforma terediaz com.

Además de tallerista, conferenciante y docente, es coach estratégico empresarial y autora de *El amor no es como lo pintan* (2020), *El que busca encuentra* (2019), y coautora de *Me quiero, no me quiero* (Paidós, 2018), *Celos* (2012), *Volver a empezar* (2013), *29 claves para encontrar pareja* (2013) y *¿Me quedo o me voy?* (2015).